

CENTRO ESTIVO JUDO

Federazione Judo San Marino
Tel.: 347.0079454
E-mail: federazione.judo@omniway.sm



Il Centro Estivo sportivo è rivolto alle ragazze e ai ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 14 anni, avrà una durata di 3 settimane, e si terrà presso la Palestra C.O.N.S. e la sede Federale "Ex-Mesa" di Serravalle. Durante ogni settimana ci sarà un tecnico federale affiancato dagli atleti più importanti della federazione.

I bambini e le bambine potranno accedere al Centro Estivo **dalle 8:30 alle ore 9:00**, momento in cui verranno fatti giochi di accoglienza, conoscenza e risveglio muscolare.

Dalle 9:30 alle ore 11:00 si svolgeranno le varie attività in base al periodo selezionato:

Dal 17 al 21 giugno Responsabile Silvia Marocchi (Judo)

Dal 24 al 28 giugno Responsabile Josef Raggini (Lotta)

Dal 1 al 5 luglio Monica Moroni (Aikido)

Verso le **ore 11:00** è prevista la consumazione di una merenda presso le sale della palestra a disposizione dalla Federazione (con frutta, yogurt e succhi di frutta), con la supervisione dei tecnici.

Verso le **ore 11:30** riprenderanno le varie attività proposte:

Attività ludico motoria, interna o esterna al centro sportivo, in funzione del numero e della tipologia dei ragazzi e delle condizioni metereologiche.

Dalle ore 13:00 alle ore 13:30 i ragazzi potranno rientrare a casa.

Nello specifico le 3 discipline sportive che caratterizzano la nostra Federazione, Aikido, Judo e Lotta, sono indirizzate a ragazzi e ragazze e sono utili per qualsiasi sport o altra attività non prettamente sportiva come correre, saltare, rotolare, attraverso giochi mirati e percorsi adatti alla età e alla fisicità dei partecipanti.

In generale le attività proposte dalla federazione non riguardano solo le discipline sportive ma sono rivolte alla crescita sportiva e umana. Il sudore, la fatica, la gioia di aver raggiunto un traguardo, di averlo fatto in compagnia degli amici di allenamento, condividendo momenti di successo e di sconfitta, sono le componenti fondamentali nelle nostre discipline.

Costo dalle 8:30 alle 13:30 € 70,00 (senza pranzo) a settimana

Quota associativa € 20,00 per i non tesserati

Per le iscrizioni rivolgersi alla Federazione Judo San Marino.